

השקפתו.<sup>52</sup> הרמב"ן, כמו ר' עזרא, הושפע מתורת עבודת הלב שבסוף מורה נבוכים,<sup>53</sup> אולם עבורו לא היתה עבודה זו לבה של היהדות או לבה של הקבלה, והוא לא השאיר אחריו טכניקה מדיטטיבית כלשהי.

#### מדיטציה בווהר

מחקר הקבלה התעלם כמעט לחלוטין מהפן החוויתי-מיסטי, אם כלל ישנו כזה, שבספר הווהר. ואכן, הדעות חלוקות אף באשר לקיומו של מימד שכזה. גרשם שלום עצמו היה אמביוולנטי בעניין: יש שגרס שקיים מימד מיסטי בדרשנות התיאוסופית של הווהר,<sup>54</sup> ויש שגרס שלווהר יש בעצם צורך קטן בלבד באקסטאזה.<sup>55</sup> משה אידל, למשל, פוסק ש"חלקים גדולים מהספרות הווהרית" לא מתעניינים בחוויה המיסטית.<sup>56</sup> ואולם אליוט וולפסון, בחיבורים שונים, דווקא הדגיש את החוויה המיסטית שמתוארת, לדעתו, בספרות הווהרית.<sup>57</sup>

למיטב הבנתי אין בספר הווהר פירוט של טכניקות מדיטטיביות. יחד עם זאת, ייתכן מאוד שיש בו תיאור של חוויות מיסטיות, ושניתן להעריך כיצד אלו הושגו. אתייחס להלן בקצרה למחקריו של וולפסון בעניין זה, וכן למחקרה של מילילי הלנר-אשד, שאף קובעת כי "אחת ממגמותיו העיקריות של ספר הווהר, ואולי העיקרית שבהן, היא לעורר באדם תודעה דתית-מיסטית".<sup>58</sup>

על פי וולפסון לבה של החוויה המיסטית הווהרית הוא בחיזיון האלוהי. חיזיון זה, של הגוף האלוהי, מופק על ידי קריאה בתורה ופרשנותה, וזאת משום שהתורה היא התגלות אלוהית.<sup>59</sup> פרשנות והתגלות, אם

כן, שלובות על פיו זו בזו,<sup>60</sup> "הכלי שעל ידו מגיעים לחווית ההתגלות הזו הוא פרשנות",<sup>61</sup> וזו גם מטרתה של הפרשנות.<sup>62</sup>

במחקר מאוחר יותר חוזר וולפסון ומדגיש כי לדעתו הניסוחים התיאוסופים בספרות הווהרית הם "אמצעים מעשיים להגעה למצב של אקסטזה".<sup>63</sup> התיאוסופיה היא על פיו ב"פרדיגמות אונטיות הנהוות במצב של הארה אקסטטית".<sup>64</sup> כדי לתמוך בדבריו הוא מביא ציטוטים מהווהר, המדברים על "כניסה ויציאה", אותם הוא מפרש כמתייחסים לכניסתם ויציאתם מ"מצב אקסטטי של הארה" של מחברי הווהר,<sup>65</sup> או על נהר שנופל על ראשם של המקובלים, אותו הוא מפרש כ"מצב של הארה אקסטטית".<sup>66</sup>

החוויה המיסטית כאן קשורה לדעת וולפסון לדמיון, שכן על פיו

כל ידע-גואל (gnosis) של הספירות כולל סוג מסויים של תרגום מדומיין של הפלרומה האלוהית שהוא, לאשורו, מצב אקסטטי.<sup>67</sup>

נראה שכאן, כמו במחקרו הקודם, רואה וולפסון את חוויתם המיסטית של מחבריו הווהר כנובעת מתוך הטקסט. לפנים היתה זו התורה, וכאן מדובר בדרשנות התיאוסופית. עד כדי כך שהוא קובע כי

לא ניתן, מנקודת המבט של הקבלה התיאוסופית באופן כללי, והווהר באופן ספציפי, להפריד בין

תיאוריה לפרקסיס, גנוזיס ואקסטזה, התבוננות ויצוג מדומיין.<sup>68</sup>

נדמה לי שוולפסון מפריז. הראיות שהוא מביא ניתנות לפרשנות שונה ממה שהוא מכוון אליה. אין כל בטחון שבכל פעם שמחברי הווהר כתבו על "כניסה ויציאה", הם עצמם נכנסו ויצאו מחוויה מיסטית, או כאשר כתבו על נהר שנופל על ראשי אישים שונים התכוונו שאור נופל על ראשיהם. גם ציטוטים אחרים שמביא וולפסון ניתנים לפרשנות אחרת. כך למשל, וולפסון מצטט מהווהר (22:3-21) על כך שמי שמשכים קום כדי ללמוד תורה "נקרא שותף לקב"ה", ומסיק מכאן ש"ברור" שמי שעסקו בלימוד אוטורי היו מאוחדים עם האלוהות,<sup>69</sup> אולם האם אכן הדבר ברור?

<sup>60</sup> וולפסון, *ההרמנייטיקה של החוויה החזיונית*, עמ' 312.

<sup>61</sup> שם, עמ' 320. ראו גם שם, עמ' 324.

<sup>62</sup> שם, עמ' 321.

<sup>63</sup> וולפסון, *חשכה מוארת*, עמ' 112. יש לשים לב שאקסטזה עבור וולפסון היא החוויה המיסטית בכללותה (שם), ולא כפי

שהיא מוגדרת במחקר זה.

<sup>64</sup> שם, עמ' 113.

<sup>65</sup> שם.

<sup>66</sup> שם, עמ' 131.

<sup>67</sup> שם, עמ' 117.

<sup>68</sup> שם, עמ' 118.

<sup>69</sup> שם, עמ' 128, 132.

<sup>52</sup> אפטרמן, *דבקות*, עמ' 294.

<sup>53</sup> שם, עמ' 304.

<sup>54</sup> שלום, *זרמים*, עמ' 207.

<sup>55</sup> שם, עמ' 123.

<sup>56</sup> אידל, *על שפת האקסטזה*, עמ' 72.

<sup>57</sup> וולפסון, *ההרמנייטיקה של החוויה החזיונית*; וולפסון, *חשכה מוארת*.

<sup>58</sup> הלנר-אשד, *והר יוצא מעדן*, עמ' 19.

<sup>59</sup> וולפסון, *ההרמנייטיקה של החוויה החזיונית*, עמ' 319. גם אידל מציין שקריאה מדיטטיבית-מיסטית בתורה קיימת:

"פרקטיקות דתיות רבות אחרות, כגון לימוד תורה, תפילה והדיברות הפכו לטכניקות בספרות המיסטית היהודית שבכוון להביא למגע ישיר או קשר אינטימי עם האל או עם אחת מהאצלויות" – אידל, *שלשלאות*, עמ' 122.

וולפסון מציג עמדה שנראה שיש בה אמת מסוימת, אולם לדעתי הוא מפריז בביטחון שהוא מציג במסקנותיו. קשה לי להאמין שחברת מחברי הוזהר לא חוותה חוויה מיסטית כלשהי, אולם לטעמי אין ראיותיו של וולפסון חד משמעיות. לעניינינו, הצגתו אינה כוללת פרקטיקה מדיטיבית ברורה, אלא מותירה אותנו עם דעתו שפרשנות התורה עצמה, והפלפול התיאוסופי,<sup>70</sup> הובילו את העוסקים בכך לחוויה המיסטית. זה ייתכן, ויש לזכור אפשרות זאת, אולם לבד מזה אין כאן טכניקה מדיטיבית מגובשת.

הלנר-אשד מציגה עמדה שונה באשר לאופי הפרקטיקה המיסטית של חברת הוזהר. נראה שהיא נסמכת על רעיונותיו של וולפסון באשר לאופי היוזואלי של המיסטיקה הוזהרית, כאשר ראיית התורה מעודדת את החוויה המיסטית. יחד עם זאת, היא מציגה תמונה מורכבת יותר, כאשר עצם החבורה, והדינמיקה הקבוצתית, אם ניתן כך להתבטא, בתוכה, מביאה את חבריה לחוויה מיסטית.

על פי הלנר-אשד סיפורי הוזהר הם "מפתח עיקרי לכניסה לעולם המיסטי החוויתי של היצירה", וזאת על פי תבניות לשוניות, רעיוניות וסגנוניות שחוזרות על עצמן בצורות שונות ובמקומות שונים בספר.<sup>72</sup> בווהר יש לקרוא בצורה אינטנסיבית ביותר,<sup>73</sup> ואף פעולה זו מסייעת להביא את הקורא לכדי חוויה מיסטית. אכן,

מעשה הקריאה והפרשנות בתורה נתפס ונחווה אצל חברת הוזהר כדרך להעצמה של התודעה והחושים, בעיקר חוש הראייה, המכונים אל גוף האהובה, היא התורה.<sup>74</sup>

הוזהר לדעת הלנר-אשד הוא "אפוס מיסטי"<sup>75</sup> אשר מספר את עלילותיה של חברת מיסטיקנים. משום כך נוצרת כאן "מיסטיקה של חבורה", שמעניקה "אופי שונה מאוד לסוג החוויה הנחווית" מאשר זו של מיסטיקן בודד.<sup>76</sup>

הלנר-אשד גורסת כי החוויה המיסטית נובעת מתוך המפגש בין בני החבורה.<sup>77</sup> בנוסף, יש לומר פסוקים שונים בכוונה מיוחדת, ובעיקר את הפסוק "ונהר יוצא מעדן להשקות את הגן", המשמש "כפסוק מעורר

<sup>70</sup> בחלק קצר בחיבור אחרון זה הוא מציג עמדה על פיה התפילה היא המצע לחוויה המיסטית של חברת הוזהר – שם, עמ' 123-125.

<sup>71</sup> הלנר-אשד, ונהר יוצא מעדן, עמ' 21.

<sup>72</sup> שם, עמ' 22.

<sup>73</sup> שם, עמ' 23.

<sup>74</sup> שם, עמ' 194. אליזת וולפסון גם כן כתב על כך בקצרה – ראו וולפסון, אספקלריה, עמ' 331-330. על קריאה במשנה כפרקטיקה מיסטית ראו הפרק על קבלת צפת להלן.

<sup>75</sup> שם, עמ' 134.

<sup>76</sup> שם, עמ' 136.

<sup>77</sup> שם, עמ' 158. ללימוד המשותף יש על פי הלנר-אשד גם משמעות אירית – ראו שם, עמ' 166, 171-172, 196.

לאורך כל היצירה",<sup>78</sup> וכל זאת בעקבות התעוררות במחצית הלילה, ש"היא-היא העשייה הדתית-מיסטית המאפיינת ביותר את החבורה הוזהרית".<sup>79</sup>

תכלית החוויה המיסטית של הדבקות בווהר היא על פי הלנר-אשד "הגברתה של תחושת החיים בלא עזיבת הגוף",<sup>80</sup> כלומר העצמת החושים, ולא ביטולם לטובת התודעה הבהירה לכאורה.<sup>81</sup> הלנר-אשד ממשיכה את החוויה המיסטית בווהר לגל:

גל זה מתחיל בהתבוננות מיוחדת בפסוקים מן המקרא, הנעשית מתוך כוונה מיוחדת. התבוננות זו הולכת וצוברת מתח מיסטי תוך כדי התהליך הדרשני, שבו הפסוקים מתגלגלים ונדרשים על ידי הדורשים השונים. מתח זה מייצר רגעים מיסטיים אקסטימיים, רגעים של תובנה, חידוש, התרוממות הנפש, היפעלות רגשית עזה ולעתים חוויה של נגיעה בעולם האלוהי. אחרי רגעי השיא האלה של מגע בעולם הסוד האלוהי, באה סגירה מודעת, השקטה וחתימה של החוויה.<sup>82</sup>

תיאור זה לוקח את תיאוריו של וולפסון לרמה חדשה של מורכבות, כאשר הדרשנות בחבורה היא זו שמעצימה את הטקסט ומפיקה את החוויה המיסטית אצל חבריה. התיאור של הלנר-אשד מתאים גם לתיאורה של חביבה פדיה את החוויה המיסטית הוזהרית. פדיה עומדת על כך שקטעים רבים בווהר נכתבו למעשה מתוך מצב של התגלות. אלו קשורים ל"מצב שבו שרויה חבורה הלומדת באופן מתפעם".<sup>83</sup> פדיה מוצאת בחלקים מהקורפוס הוזהרי תבניות ששורשיהן בספרות המרכבה וההיכלות,<sup>84</sup> וקובעת כי

ניתן אם כן לומר כי קיימות בתוך ספר הוזהר יחידות ספרותיות המהוות עדויות על חוויות דתיות מן הטיפוס המתפעם, וכי בולטת בהם התבנית הקלסית של ראייה המובילה לשירה ולשבת.<sup>85</sup>

אם נסכם את העולה מדברים אלה, נראה שהפרקטיקה המיסטית שמוצעת בווהר, היא קריאה דרשנית, בכוונה, בחברותא, של פסוקי המקרא. קריאה דרשנית זו, יחד עם הפלפול התיאוסופי שנלווה אליה, היא אולי טכניקה של אוטומציה, המעוררת, ייתכן, חוויה מיסטית של טראנס או אקסטז, המלווה בהתגלויות ויוזאליות.

<sup>78</sup> שם, עמ' 159.

<sup>79</sup> שם, עמ' 173.

<sup>80</sup> שם, עמ' 351, וראו גם 353.

<sup>81</sup> השוואה מרגולין, הדת הפנימית, עמ' 168-169, אשר ממחן את אופי החוויה המדוברת.

<sup>82</sup> הלנר-אשד, ונהר יוצא מעדן, עמ' 368.

<sup>83</sup> פדיה, המראה והדיבור, עמ' 120.

<sup>84</sup> שם, עמ' 124-121.

<sup>85</sup> שם, עמ' 124.



עם זאת, הוזהר אינו נותן לנו הוראות ברורות כיצד לעשות זאת.<sup>86</sup> על פי הלנר-אשד זאת משום שהוזהר מציג קבלה אקסטטית "רכה" (ולא "קשה", כפי שמציג אבולעפיה), שכן עבור גיבוריו "התכלית אינה יכולה להיות רק החוויה האקסטטית האישית כשלעצמה [...] המיסטיקאי יכול לשאוף באופן אישי לחזות בנועם ה', אך תפקידו וייעודו הוא לווסת את העונג האלוהי לטובת כל המציאות."<sup>87</sup>

#### נספח: דמיון צבעים ותפילה קבלית

טכניקה מדיטטיבית שקיבלה מקום צדדי במחקר הקבלה היא תרגול הצגה תוך-תודעתית של צבעים תוך כדי תפילה, וקשירתם לספירות שונות. אידל מכנה אותה "טכניקה נומית, המשתמשת בתפילות רגילות כאמצעי להשגת מטרות מיסטיות ותיאורגיות".<sup>88</sup> מדובר אם כן לא בפרקטיקה "עצמאית", אלא בכזו ה"מולבשת" על התפילה הנורמטיבית. דא עקא, החלק הדן בצידה הטכני של פרקטיקה זו "מצומצם מאוד"<sup>89</sup>, וכפי הנראה מדובר במסורת אוטורית ביותר שהועברה בעלפה.<sup>90</sup> יחד עם זאת, אידל מניח ש"אפשר לראות טכניקה זו כתהליך של דה-אוטומטיזציה, שבו כל מילה נהיגת לא כחלק מתפילה המבוצעת באופן אוטומטי, אלא באופן דקדקני".<sup>91</sup>

עדות ראשונה לטכניקה מוצא אידל בכתבי ר' יוסף בן שלום אשכנזי, מקובל מסוף המאה ה-13 שהיגר מגרמניה לברצלונה. אשכנזי קובע כי באשר ל"ענין הנבואה":<sup>92</sup>

שידמו לו ענינים בהקיץ כערך שיתדמה לחולם בחלומו, וכל זה בבטול ההרגשות והוא עומד

בהקיץ, אחרי שאותיות השם המפורש לנגד עיניו במראות הצובאות.<sup>93</sup>

"מראות הצובאות" פירושו על פי אידל מלבושי האותיות, כלומר צבעיהן. על פי אידל אשכנזי אימץ את השקפתו של הרמב"ם אודות הנבואה, "אבל עיבד אותה לכדי טכניקה שאין לה קשר לתורתו של הנשר

<sup>86</sup> הלנר-אשד, ונהר יוצא מעדן, עמ' 375.

<sup>87</sup> שם, עמ' 377.

<sup>88</sup> אידל, קבלה, עמ' 120.

<sup>89</sup> שם.

<sup>90</sup> שם, עמ' 121, 125-126.

<sup>91</sup> שם, עמ' 120.

<sup>92</sup> אידל, שלשלאות, עמ' 228. מלילה הלנר-אשד סבורה שגם בוזהר מצוייה טכניקה של דמיון צבעים, אך אינה כותבת על כך בפירוט – ראו הלנר-אשד, ונהר יוצא מעדן, עמ' 347.

<sup>93</sup> מצוטט אצל אידל, קבלה (ממקור שאינו מופיע בביליוגרפיה).

הגדול".<sup>94</sup> הפרקטיקה הזו מתגלה שוב בכתב יד אנונימי שבו מוסבר שיש "[ל]צייר במחשבתך אותיות ידוד המיוחד לפני עיניך בגלגל צבע אדום כאש",<sup>95</sup> וכאן כבר ברור שמדובר בהוראות להתבוננות פנימית. הטכניקה הסודית הזאת מופיע שוב בפרדס רימונים לרמ"ק, ושוב בשערי קדושה לרח"ו.<sup>96</sup> הראשון מורה למתלמד לכוון ל"גוונים" ואילו האחרון מדריך לצייר ברקיע "ערבות"

יריעה אחת לבנה גדולה מאוד בה מצויר בצירור לבן כשלג הויה בכתב אשורית בגוון ידוע.

ומכאן ברור שהמסורת הזו הוערכה אף להם, ולמעשה הטכניקה הזו הפכה מקודשת.<sup>97</sup> יחד עם זאת יש לשאול: מהי מטרת הדמיון? אידל מביא ציטוט מטקסט נוסף, המפרט:

בשעה שזוכר ומוציא מפיו דבר שמורה על הכתר יכוין ויצייר שם ידוד בין עיניו בזה הניקוד

שהוא נקוד כולו בצירור לבן מאוד כשלג ויכוין שהאותיות הם מתנוענעים ופורחים באויר והסוד

כולו רמזו בזה הפסוק "שויית ה' לנגדי תמיד".<sup>98</sup>

על פי אידל מדובר כאן בתהליך של התעלות בו הדמיון של המקובל מעלה את האותיות מעלה, וזאת כדי בסופו של דבר למשוך שפע מטה.<sup>99</sup> למרות שאין עדות לשינויים התודעתיים שהטכניקה אמורה לגרום אצל המתרגל אותה, אידל מניח, (ככל הנראה על פי המודל המיסטי-מאגי שפיתח), שיש כאן טכניקה שמעוררת הן חוויה אצל המקובל, והן מסייעת לו לפעול בעולם האלוהות ובעולם הזה.<sup>100</sup>

לדידנו די אם נסכם בקצרה שמדובר בטכניקה שנסמכת על המטאפיזיקה של הקבלה התיאוסופית, מטרתה

מכוונת החוצה, אל עולם האלוהות, היא אינה עצמאית כי אם משתמשת כמצע בתפילות, ומדובר כאן

במדיטציה של ריכוז באובייקט ספציפי, ולא בניסיון להיות מודע לעולם כפי שהוא.

<sup>94</sup> אידל, שלשלאות, עמ' 231. אידל מוסיף שם שאשכנזי היה ככל הנראה קרוב יותר לעמדות סופיות שהעניקו לדמיון תפקיד חיובי.

<sup>95</sup> מצוטט אצל אידל, קבלה, עמ' 123, מתוך כ"י פריס, בית המדרש לרבנים 108, דף 95 ע"א.

<sup>96</sup> שם, עמ' 126.

<sup>97</sup> שם, עמ' 127.

<sup>98</sup> מצוטט שם, עמ' 125, מתוך כ"י ניו-יורק, בית המדרש לרבנים 255, דף 60 ע"א.

<sup>99</sup> שם, עמ' 125.

<sup>100</sup> שם, עמ' 127.